

Классный час «Мы за здоровый образ жизни» в 6-7 классах

Дата проведения: 24.01.2025 г.



В 6-7 классах был проведен классный час по теме ЗОЖ целью которого было: формирование ценностного отношения учащихся к своему здоровью.

Задачи: рефлексия собственного отношения к здоровью, выявление проблем;
– расширить представление учащихся о здоровом образе жизни;
способствовать формированию положительного отношения к здоровью как величайшей ценности; - моделирование жизненной перспективы с позиций ценностного отношения к здоровью.

Во время классного часа была организована дискуссия, проведен тест «Твое здоровье».

Составлена схема: «Здоровый образ жизни».

1. Здоровое питание;
2. Режим дня;
3. Активная деятельность и активный отдых;
4. Отсутствие вредных привычек.

Творческая группа обучающихся рассказала о «Секретах питания».

Правильное питание—основа здорового образа.

При здоровом питании снижается заболеваемость, улучшается психологическое

состояние, поднимается настроение, а самое главное — повышается работоспособность и интерес к учебной деятельности

Проведена консультация «Секреты здоровья»:

Если мыслить образно, то ваше здоровье можно представить в виде дома, который

сейчас постепенно строит каждый из вас. Каким он будет - красивым, покосившимся или крепким и долговечным? Давайте попробуем построить дом нашего здоровья вместе. Что на ваш взгляд составляет фундамент здоровья? (Учащиеся высказывают своё мнение). Строим дом: на доске рисуем дом здоровья.

Заключение: поняли о том, что здоровье – это самая большая ценность для человека.